

Neue beherzte, innovative Akzentsetzung im Trainingsbereich der LG-Sportschützinnen und Sportschützen. Der Bezirk Klagenfurt investiert in die Zukunft ALL SEINER Athleten. Er vertraut, ja vielmehr setzt darauf, dass augenblicklich noch „Kleine“ egal welchen Alters zukünftig ganz GROSZ rauskommen!



Unter dem Motto: „Wenn du wirklich willst, eifrig trainierst, kannst Du alles erreichen - Gemeinsam in eine erfolgreiche Zukunft!“, fand diesen Februar zum ersten Mal durch meine, Sportleiterin Silvia Stultschnig, Initiative ein für alle LG-Schützen und Schützinnen des Bezirks zugängliches, offenes Training statt. Als Partner zur Durchführung ist es gelungen, das speziell in dieser Sportart bereits erfahrene und erfolgreich tätige Institut gs-innovations, welches unter anderen auch bereits erfolgreich die österreichischen Topschützen unterstützt, zu gewinnen.

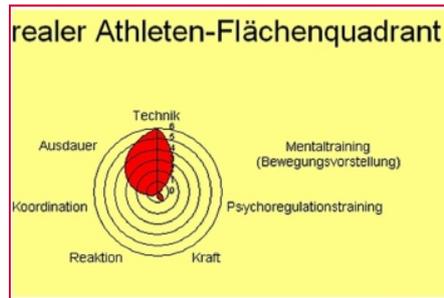
Ein tolles Umfeld konnte ich durch meine Funktion als Schützenmeisterin im Schützenverein zu Klagenfurt schaffen, welches die Basis für ein erfolgreiches Gelingen des Trainings bildete. Auch für Speis und Trank war gesorgt.



Betrachten wir das eigentliche Training nun genauer, so lässt sich dieses aus unterschiedlicher Sichtweise kategorisieren. Einerseits erfolgte eine Gliederung entsprechend dem augenblicklichen Leistungsvermögen. Aufbauend auf diesem wurden so dann die einzelnen Inhalte individuell auf die Athleten abgestimmt.

Exemplarisch ein paar, der zahlreichen Inhalte herausgegriffen. Um unseren Athleten die Wichtigkeit des optimalen Zusammenwirkens von Mensch und Technik, sowie damit verbunden des sorgsamsten Umgangs und des Wartungsbedarfs ihres LGs bewusst zu machen, wurden die Möglichkeiten aufgezeigt wie die

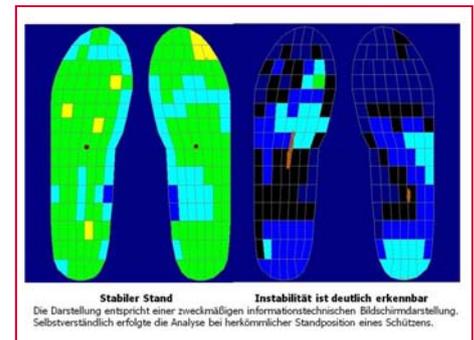
Qualität des LGs kontrolliert werden kann. Jeder Schütze führte diese Analyse selbst durch. Durch diese Analyse lernte jeder Schütze und jede Schützlin die Individualität seines/ ihres eigenen Sportgerätes genauer kennen. Auf Basis der Mündungsgeschwindigkeit, der Lauf-temperatur, .. wurde die prinzipielle Funktion überprüft, so wie die optimale Betriebstemperatur verbunden mit der minimal erforderlichen persönlichen Probeschussanzahl ermittelt. Es war dadurch unseren Schützen erstmals möglich die grundsätzliche Qualität, ja besser gesagt, die reale Qualität ihres LGs, inkludierend die Wiederholgenauigkeit zu bestimmen.



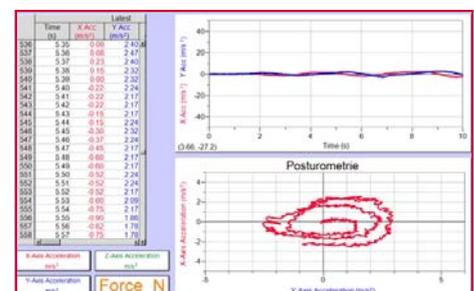
Nicht vergessen wurde, wie wesentlich ein optimaler Allgemeinzustand eines Sportschützen ist. Mittels Leistungstests wurde der Fitnesszustand der Athleten bestimmt. Dazu fand ein eigens entwickeltes internetbasiertes Programm Anwendung. Mit dessen Unterstützung wurden des Weiteren für alle interessierten Teilnehmer individuelle Trainingspläne erstellt. Für all diejenigen, die aus Zeitmangel beim Training nicht anwesend sein konnten hier die Internetadresse zur Anmeldung: <http://www.laid.eu> Alle Teilnehmer erhielten ein kostenlose Sportlerlizenz für 1 Jahr. In diesem Zeitraum werden sie endgeldlos, individuell betreut. Zu Klagenfurt auch eine Trainerlizenz.

Ein fachtheoretischer Vortrag beinhaltend Ohr, Auge, Atmung, Puls, ... , Zielen, Abzugsverhalten, Auswirkungen dieses, Fehlerquellen verbunden mit Lösungssätzen rundeten das Training ab. Gründend auf diesen Erkenntnissen, er-

gänzt durch anthropometrisch optimierter Stand, Posturographie, Pedometrie, Moti-



on Capturing, .. wurden Defizite für die Athleten sichtbar gemacht, erforderliche Anpassungen vorgenommen und weiterführende Trainingsempfehlungen gemeinsam mit den Athleten abgeleitet.



Nicht das sie denken, dass das Schießen an sich zu kurz gekommen ist. Nein ganz im Gegenteil. Nach jedem Block wurde sofort die Möglichkeit zur Umsetzung und Festigung durch betreute Praxiseinheiten gegeben.

Ein Wettkampf beendete das Training. Ich bin überzeugt, dass wir damit einen weiteren richtungsweisenden Schritt in eine erfolgreiche Zukunft gesetzt haben. Keine Sorge meine Bemühungen werde ich hiermit nicht versiegen lassen, ganz im Gegenteil eine Fortführung ist bereits in Planung. Ich hoffe, dass es mir wiederum gelingen wird, ein breites Publikum anzusprechen. Die Teilnehmerzahl und das positive Feedback haben mich in diesem meinem Vorhaben bestätigt und bestärkt.